

上荻バレエストレッチ

バレエの動きを基本にした、初心者の方でもできるストレッチです。しなやかな体づくりとともに、姿勢も良くなります。

10月から始まります

【日程】 10月23日(土) 11月13日・27日(土)
12月4日・18日(土)

【時間】 13:00~14:00

【講師】 竹内あけみ (竹内あけみダンスワーク主宰 杉並洋舞連盟理事)

【定員】 7名

【参加費】 800円

【持ち物・服装】 動きやすい服装 タオル 飲み物 マスク着用 綿のソックス

【対象】 女性のみ 年齢は問いません

※1月以降の日程はまたお知らせします



◇お問い合わせ・お申し込み先◇

ゆうゆう上荻窪館

(杉並区上荻 3-16-6 電話:03-3395-1667)

運営:NPOたすけあいワーカーズさざんか

※ご参加ご希望の方は事前にお申し込み下さい。定員になり次第、締切らせて頂きます。